POLAR®

Manufactured by
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

17923224.00 ENG/FRA/ESP/PRT A

POLAR®

USER MANUAL
MANUEL D'UTILISATION
MANUAL DEL USUARIO
MANUAL DO USUÁRIO

F92ti™ Heart Rate Monitor
Cardiofréquencemètre F92ti™
Monitor de Ritmo Cardíaco F92ti™
Monitor de Freqüência Cardíaca F92ti™

Símbolos para ajudar na leitura deste manual

Questões importantes. Atenção!

Dica útil. É bom saber disso.

Indica uma dica para fazer as coisas mais rápido.

Importante lembrar

- Ajuste o comprimento da faixa de modo confortável e umedeça os eletrodos do transmissor codificado Polar para garantir que a medição da freqüência cardíaca seja precisa.
- Não opere os botões do receptor de pulso sob a água.
- Lave e seque o transmissor regularmente após o uso; nunca o guarde úmido.
- Mantenha o monitor de freqüência cardíaca Polar longe do frio e calor extremos.
- Não exponha o monitor de freqüência cardíaca Polar à luz direta do sol durante períodos longos.

ÍNDICE

1. COMO FUNCIONA O MONITOR DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA POLAR 126
Usando o transmissor Polar WearLink™: 126
Como encurtar a pulseira 127
1.1 OS BOTÕES E SUAS FUNÇÕES 128
1.2 OS MODOS E SUAS FUNÇÕES 129

2. DEFINIÇÕES 130
2.1 DEFINIÇÃO DE INFORMAÇÕES SOBRE O USUÁRIO 130
Ajuste de usuário 1 ou 2 130
Ajuste de peso 131
Ajuste de altura 131
Ajuste de idade 131
Ajuste de sexo 131
Ajuste do nível de atividade 131
2.2 DEFINIÇÃO DE OPÇÕES DE MEDIÇÃO 132
Ativação e desativação da Zona Alvo pessoal de exercício 132
Ajuste manual dos limites da freqüência cardíaca 132
Ativação/desativação do consumo pessoal de calorias 133
Ativação/desativação do Teste de Forma Física Polar 134
2.3 AJUSTE DO RELÓGIO 135
Ajuste do alarme 135
Ajuste da hora 136
Ajuste da data 136

3. INÍCIO DA MEDIÇÃO DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA 138

4. ZONA ALVO PESSOAL DE EXERCÍCIO 139
4.1 COMO DETERMINAR A SUA ZONA ALVO PESSOAL DE EXERCÍCIO 139
4.2 MÉTODOS DA ZONA ALVO PESSOAL DE EXERCÍCIO 140
4.3 COMO UTILIZAR A ZONA ALVO PESSOAL DE EXERCÍCIOS PREVIAMENTE DEFINIDA 141

5. FUNÇÕES DURANTE A MEDIÇÃO DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA MEASURE 142
Consulta sobre a freqüência cardíaca 142
Iluminação do visor 142
Ativação/desativação do sinal sonoro 142
Troca de usuário 142
Início/parada do cronômetro 142
Verificação das informações de exercício 143
Verificação dos limites da sua freqüência cardíaca ... 143
Consulta de seu progresso durante o exercício 143
Troca dos limites da freqüência cardíaca 143

6. INTERRUPÇÃO DA MEDIÇÃO DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA ... 144

7. CONSULTA DE INFORMAÇÕES DE TREINAMENTO 145
Data 145
Tempo de exercícios (EXE. TIME) 145
Tempo de exercícios na zona (IN ZONE) 145
Limites do alvo da freqüência cardíaca (LIMITS) 145
Freqüência cardíaca média (AVERAGE Hr) 145
Consumo de calorias durante o exercício (KCAL / FAT) 145
Consumo total de calorias (Tot. KCAL) 145
Tempo total de exercícios (Tot. TIME) 146
OwnIndex mais recente 146

8. OWNINDEX 147
8.1 AJUSTE DO TESTE DE FORMA FÍSICA 147
Ajuste do nível de atividade 147
Ativação do modo de teste de forma física 148
8.2 REALIZAÇÃO DO TESTE 148
8.3 RESULTADO DO TESTE DE FORMA FÍSICA 149

9. CUIDADOS E MANUTENÇÃO 151
9.1 CUIDADOS COM O MONITOR DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA POLAR 151
9.2 BATERIAS 151
9.3 ASSISTÊNCIA TÉCNICA 152

10. PRECAUÇÕES 153
10.1 UTILIZAÇÃO DO MONITOR DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA POLAR NA ÁGUA 153
10.2 O MONITOR DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA POLAR E A INTERFERÊNCIA 153
10.3 MINIMIZAÇÃO DE RISCOS POSSÍVEIS DURANTE EXERCÍCIOS COM UM MONITOR DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA 154

11. DÚVIDAS COMUNS 155

12. GLOSSÁRIO POLAR 157

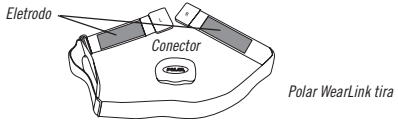
13. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS 158

14. GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR 159

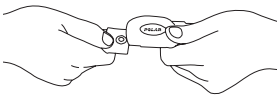
15. ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE 160

ÍNDICE REMISSIVO 161

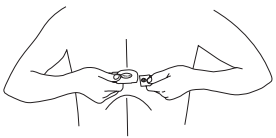
Usando o transmissor Polar WearLink™:



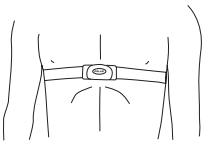
1. Umedeça bem o tecido da tira do eletrodo em água corrente.



2. Prenda o transmissor à tira elástica. Junte a letra R do conector com a letra R da tira e afivele.



3. Ajuste o comprimento da tira de forma que fique confortável. Passe a tira ao redor do peito, logo abaixo dos músculos peitorais, e afivele-a.



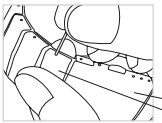
4. Verifique se as áreas do eletrodo úmidas mantêm um contato firme com a pele e se o logotipo Polar do conector está centralizado e na posição vertical. É importante que os eletrodos estejam úmidos durante os exercícios.

! Recomenda-se usar o transmissor diretamente sobre a pele para garantir sua operação precisa. Entretanto, se você desejar usar o transmissor sobre uma camiseta, umedeça bem a camiseta no local onde iram ficar os eletrodos.

! Consulte os cuidados a ter com o Transmissor WearLink, no capítulo 9. Cuidados e manutenção, página 151.

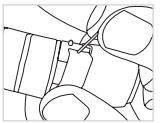
Como encurtar a pulseira

Use a unidade de pulso como um relógio. Se for necessário encurtar o tamanho da pulseira, procure uma relojoaria ou joalheria. Se preferir fazer isso você mesmo, siga estas instruções.

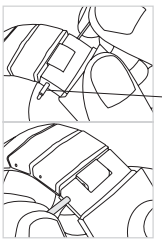


1. Primeiramente, desprenda a capa do gomo que fica ao lado da fivela, pressionando o pino com uma ferramenta pontiaguda.

Fivela
Tampa do gomo

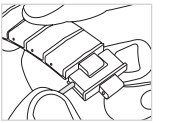


2. Retire a capa do gomo.

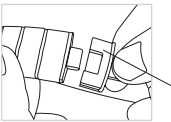


3. Depois de ter desprendido a capa do gomo, empurre o pino com um alfinete e retire-o pelo outro lado.

Pino

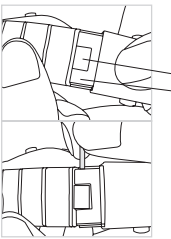


4. Desprenda também a capa do segundo gomo e retire o pino.



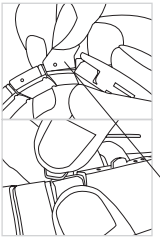
5. Retire o gomo de extensão preto. Não desprenda o gomo de ligação da fivela.

Gomo de extensão



6. Prenda o gomo de ligação da fivela ao gomo de extensão e insira o pino.

Gomo de extensão
Gomo de ligação da fivela



7. Encaixe a capa na parte superior do gomo de extensão de forma que o pino fique corretamente encaixado em um dos lados da capa do gomo. Em seguida, pressione o pino do outro lado e encaixe a capa do gomo no lugar. Quando o pino estiver devidamente encaixado, ouve-se um clique.

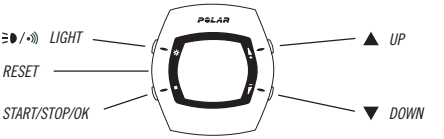
Capa do gomo

8. Mude o pino nos orifícios de ajuste do fecho da fivela para fazer o ajuste final do tamanho da pulseira.

Fecho da fivela
Orifícios de ajuste

Se for necessário encurtar mais o tamanho da pulseira, repita as etapas de 1 a 7 mas retire o gomo do lado oposto para que a fivela continue no meio da pulseira. Não se esqueça de que só pode retirar os gomos de extensão que apresentam pequenas setas na parte de trás.

1.1 OS BOTÕES E SUAS FUNÇÕES



START/STOP/OK
- Iniciar a medição de freqüências cardíacas
- Iniciar o cronômetro
- Parar o cronômetro
- Ativar o modo exibido
- Confirmar a seleção

▲ UP
- Avançar para o modo ou valor seguinte

▼ DOWN
- Retroceder para o modo ou valor anterior

LIGHT
- Luz de fundo acesa
- Som de sinalização ativado ou desativado

Reset
- Reinicializa o monitor de freqüência cardíaca

O pressionamento breve de um botão (aproximadamente 1 segundo) produzirá efeitos diferentes do que manter um botão pressionado por um período de tempo mais longo (aproximadamente de 2 a 5 segundos).

1.2 OS MODOS E SUAS FUNÇÕES

O monitor de freqüência cardíaca Polar possui quatro modos principais:

1. Hora

Você pode utilizar o monitor de freqüência cardíaca Polar como um simples relógio com funções de data, indicador de dia da semana e alarme.

Pressione e mantenha pressionado START/STOP/OK para retornar à exibição da hora, sempre que estiver no ajuste de Opções ou no ciclo de consulta de Arquivo.

O monitor de freqüência cardíaca Polar começa a lembrá-lo a cada hora cheia se já se passaram mais de três dias desde seu último exercício registrado. Faça exercícios regularmente!

2. Exercício

O monitor de freqüência cardíaca Polar armazena as informações de sua última sessão de exercícios. No modo Arquivo, você pode consultar as seguintes informações:

- consultar a leitura da sua freqüência cardíaca
- registrar os dados do exercício
- utilizar o cronômetro

- definir a Zona Alvo Pessoal de Exercício (OwnZone®)
- consultar os limites de exercícios
- consultar a hora
- consultar o tempo em que você se exercitou até o momento, dentro da zona-alvo
- consultar o Consumo Pessoal de Calorias (OwnCal®) da sessão de exercícios
- trocar os limites de freqüência cardíaca
- trocar o usuário (antes que o cronômetro seja ativado)

3. Arquivo

O monitor de freqüência cardíaca Polar armazena as informações de sua última sessão de exercícios. No modo Arquivo, você pode consultar as seguintes informações:

- data do exercício
- tempo total de exercícios

- tempo de exercícios gasto na zona-alvo
- limites de freqüência cardíaca utilizados durante o exercício
- freqüência cardíaca média
- Consumo Pessoal de Calorias e porcentagem de gordura do consumo de energia durante a sessão de exercícios
- consumo total de calorias acumulado a partir do momento em que o contador foi zerado
- tempo total de exercícios a partir do momento em que o contador foi zerado
- seu OwnIndex™ mais recente baseado no Teste de Forma Física Polar™

4. Opções

No modo Opções, você pode definir as seguintes informações:

- informações específicas do usuário; usuário 1/ 2, peso, altura, idade, sexo e nível de atividade para o Teste de Forma Física Polar. Existem dois usuários e você pode ajustar as preferências para o usuário 1 e o usuário 2.

- Zona Alvo Pessoal de Exercício básica, média e alta. Se deseja definir manualmente os valores para a zona-alvo desativação de Zona Alvo Pessoal de Exercício.
- ativação/desativação de consumo de energia do Consumo Pessoal de Calorias
- ativação/desativação do Teste de Forma Física Polar
- Ajustes do relógio; alarme, modo 12h/24h, hora, data

No modo Opções, você pode definir
- informações pessoais sobre o usuário que são um pré-requisito para utilizar as funções Zona Alvo Pessoal de Exercício e Consumo Pessoal de Calorias
- opções de medição que são utilizadas durante o modo Exercício
- funções de relógio
- ativação/desativação da função de Teste de Forma Física Polar.

A qualquer momento durante o ajuste você pode voltar para o visor da hora pressionando e mantendo pressionado START/STOP/OK.

Os dígitos mudam mais rapidamente se você pressionar e manter pressionado ▲ UP ou ▼ DOWN. Solte o botão no valor desejado.

2.1 DEFINIÇÃO DE INFORMAÇÕES SOBRE O USUÁRIO

Comece com o visor exibindo a Hora.
1. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN até que sejam exibidas as Opções.
2. Pressione START/STOP/OK para entrar no modo Opções. USER SET será exibido.
3. Pressione START/STOP/OK para entrar no ciclo de informações sobre o usuário.

Ajuste de usuário 1 ou 2

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia continue a partir de **Definição de informações sobre o usuário.**

Você pode ajustar as preferências de dois usuários no monitor de freqüência cardíaca Polar. Esta função é útil para outro membro da família, por exemplo. Deixe os ajustes prontos para ambos os usuários: quando começar os exercícios, simplesmente selecione seu ID de usuário pessoal 1 ou 2. USER é exibido, 1 ou 2 pisca

1. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para selecionar USUÁRIO 1 ou USUÁRIO 2.
2. Pressione START/STOP/OK para confirmar sua seleção. Agora você selecionou o ID do usuário. Todos os ajustes são feitos para o usuário selecionado.

Nos modos principais Arquivo, Medição, Opções e Teste de forma física, você pode alterar o ID do usuário pressionando e mantendo pressionado ▲ UP.

Se quiser desabilitar o usuário 2, ajuste o peso do usuário 2 para zero.

Continue com o ajuste do peso ou retorne à exibição da Hora pressionando e mantendo pressionado START/STOP/OK.

Ajuste de peso

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia continue a partir de **Definição de informações sobre o usuário.** Pressione START/STOP/OK KG ou LBS é exibido e os dígitos de quilogramas/libras piscam.

1. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para ajustar seu peso.
2. Pressione START/STOP/OK para confirmar sua seleção.
   Você informou seu peso.

Você pode alterar a unidade de peso entre lbs e kg nos ajustes do relógio.
modo de 24 h -> kg
modo 12 h -> lbs

Continue os ajustes do usuário ou retorne à exibição da Hora pressionando e mantendo pressionado START/STOP/OK.

Ajuste de altura

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia continue a partir de **Definição de informações sobre o usuário.** Pressione START/STOP/OK CM ou FT/INCH (pés/polegadas) é exibido e os dígitos de centímetros/pés piscam.

1. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para ajustar sua altura.
2. Pressione START/STOP/OK para confirmar sua seleção.
   Você informou sua altura.

Você pode alterar a unidade de altura entre centímetros e pés nos ajustes do relógio.
modo de 24 h -> cm
modo 12 h -> pés

Continue com o ajuste de idade ou retorne à exibição da Hora pressionando e mantendo pressionado START/STOP/OK.

Ajuste de idade

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia continue a partir de **Definição de informações sobre o usuário.** Pressione START/STOP/OK AGE é exibido e os dígitos de anos piscam.

1. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para ajustar sua idade.
2. Pressione START/STOP/OK para confirmar sua seleção.
   Você informou sua idade.

Continue com o ajuste de sexo ou retorne à exibição da Hora pressionando e mantendo pressionado START/STOP/OK.

Ajuste de sexo

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia continue a partir de **Definição de informações sobre o usuário.** Pressione START/STOP/OK SEX é exibido e FEMALE/MALE (feminino/masculino) pisca.

1. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para selecionar o sexo correto.
2. Pressione START/STOP/OK para confirmar sua seleção.
   Você informou seu sexo.

Ajuste do nível de atividade

Você precisa definir um nível de atividade adequado para o Teste de Forma Física Polar.

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia continue a partir de **Definição de informações sobre o usuário.** Pressione START/STOP/OK ACTIVITY (atividade) é exibido LOW/MIDDLE/HIGH/TOP (baixa/média/alta/superior) pisca.

1. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para selecionar o nível de atividade correto.
2. Pressione START/STOP/OK para confirmar sua seleção.

Você forneceu todas as informações necessárias sobre o usuário.
USER SET é exibido.

Escolha entre as duas alternativas a seguir para continuar:
1. Para ativar ou desativar a função Zona Alvo Pessoal de Exercício, pressione ▲ UP.
2. Para retornar à exibição da Hora, pressione ▲ UP ou ▼ DOWN até chegar à exibição da Hora ou simplesmente pressione e mantenha pressionado START/STOP/OK.

2.2 DEFINIÇÃO DE OPÇÕES DE MEDIÇÃO

Ativação e desativação da Zona Alvo pessoal de exercício

Selecione se deseja utilizar a opção Zona Alvo Pessoal de Exercício. Como alternativa, você pode definir manualmente os limites da zona-alvo.

- Zona Alvo Pessoal de Exercício BASIC para exercícios básicos
- Zona Alvo Pessoal de Exercício LOW para exercícios de baixa intensidade (bom para iniciantes)
- Zona Alvo Pessoal de Exercício HIGH para exercícios de intensidade moderada
- Zona Alvo Pessoal de Exercicio OFF - A função Zona Alvo Pessoal de Exercício é desativada e você pode ajustar manualmente os limites da zona-alvo

Se você decidir utilizar a Zona Alvo Pessoal de Exercício, o monitor de freqüência cardíaca Polar solicita suas informações de usuário, caso não as tenha definido anteriormente no modo USER SET.

Comece com o visor exibindo a Hora.
1. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN até que sejam exibidas as Opções.
2. Pressione START/STOP/OK para entrar no ciclo de ajuste.
   USER SET é exibido.
3. Pressione ▲ UP uma vez.
   OWNZONE OFF ou BASIC ou LOW ou HIGH é exibido.
4. Pressione START/STOP/OK para entrar no ciclo de ajuste.
   OWNZONE é exibido.
   OFF ou BASIC ou LOW ou HIGH fica piscando.
5. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para selecionar uma Zona Alvo Pessoal de Exercício adequada para seus exercícios ou Zona Alvo Pessoal de Exercício OFF (desativada).
6. Pressione START/STOP/OK para confirmar a seleção.

Escolha entre as alternativas a seguir para continuar:
1. Se você selecionou OwnZone OFF continue diretamente a partir de **Ajuste manual dos limites da freqüência cardíaca.**
   Ou
2. Se você selecionou OwnZone ON continue a partir de **Ativação/desativação do consumo pessoal de calorias** pressionando ▲ UP uma vez.
   Ou
3. Retorne à exibição da Hora do Dia pressionando e mantendo pressionado START/STOP/OK.

Ajuste manual dos limites da freqüência cardíaca

Se não utilizar a função Zona Alvo Pessoal de Exercício, você pode informar os limites da freqüência cardíaca manualmente. Quando

iniciar o ajuste manual dos limites de freqüência cardíaca pela primeira vez:

- O monitor de freqüência cardíaca Polar calcula automaticamente seus limites de freqüência cardíaca com base na idade, se você definiu as informações sobre o usuário.
- Se você não definiu as informações sobre o usuário, definições padrão de 80/ 160 são mostradas no visor.

Você pode iniciar imediatamente os exercícios com estes limites.

Comece com o visor exibindo a hora.

1. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN até entrar no modo OPÇÕES.
2. Pressione START/STOP/OK para entrar no ciclo de ajuste.
   USER SET é exibido.
3. Pressione ▲ UP uma vez.
   OWNZONE OFF é exibido.
4. Pressione START/STOP/OK para entrar no ciclo de ajuste.
   OWNZONE é exibido.
   OFF fica piscando.
5. Pressione START/STOP/OK para confirmar a Zona Alvo Pessoal de Exercício em OFF (desativada).
   LIMITS é exibido.
   O limite máximo fica piscando.
6. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para ajustar o valor.

Os dígitos mudam mais rapidamente se você pressionar e manter pressionado o botão ▲ UP ou ▼ DOWN. Solte o botão no valor desejado.

7. Pressione START/STOP/OK para confirmar a seleção.
   A leitura do limite mínimo começa a piscar.
8. Pressione UP ou DOWN para ajustar o valor correto.
9. Pressione START/STOP/OK para confirmar a seleção.
   OWNZONE OFF é exibido.

O maior valor possível para o limite máximo é 240 e o menor valor possível para o limite mínimo é 30. O limite mínimo não pode ser ajustado acima do limite máximo.

Escolha entre as duas alternativas a seguir para continuar:

1. Para continuar o ajuste da função Consumo Pessoal de Calorias ativada ou desativada, pressione ▲ UP.
2. Para retornar à exibição da Hora, pressione ▲ UP ou ▼ DOWN até chegar à exibição da hora ou simplesmente pressione e mantenha pressionado START/STOP/OK.

Ativação/desativação do consumo pessoal de calorias

Comece com o visor exibindo a hora.

1. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN até as Opções serem exibidas.
2. Pressione START/STOP/OK para entrar no ciclo de ajuste.
   USER SET é exibido.
3. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN até OWNCAL ser exibido.
   OWNCAL ON ou OFF é exibido.
4. Pressione START/STOP/OK para entrar no ciclo de ajuste.
   OWNCAL é exibido.
   ON ou OFF fica piscando.
5. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para selecionar se deseja que a contagem do consumo de calorias esteja ON (ativada) ou OFF (desativada).
6. Pressione START/STOP/OK para confirmar a seleção.

Escolha entre as duas alternativas a seguir para continuar:
1. Para continuar os ajustes, pressione ▲ UP.
2. Para retornar à exibição da hora, pressione ▲ UP ou ▼ DOWN até chegar à exibição da hora ou simplesmente pressione e mantenha pressionado START/STOP/OK.

O cálculo do Consumo Pessoal de Calorias é iniciado a partir do valor de freqüência cardíaca de 100 bpm. Quanto maior a freqüência cardíaca, mais rápida a acumulação de consumos de energia. Os consumos de energia dependem do peso do corpo; quanto mais pesado, maiores os consumos de energia.
O consumo de calorias dos homens é mais intenso que o das mulheres na mesma freqüência cardíaca.

A medição de consumos de energia com o monitor de freqüência cardíaca Polar é mais precisa em atividades contínuas, como caminhadas, ciclismo e jogging. O monitor de freqüência cardíaca Polar mostra os consumos de energia em quilocalorias (kcal).
1 quilocaloria (kcal) = 1000 calorias (cal).

Quando você consome calorias, seu corpo usa gordura e carboidratos como fontes de energia. A quantidade de gordura do consumo total de calorias varia entre 10% e 60%. O restante (40%– 90%) é, principalmente, carboidratos.

Quanto menor a freqüência cardíaca, maior é a porcentagem de gordura dos consumos totais de energia. Se você deseja controlar o peso através de exercícios, recomenda-se ter como objetivo a maior porcentagem de gordura possível. Faça exercícios no limite mínimo de sua Zona Alvo Pessoal de Exercício.
Faça exercícios com a Zona Alvo Pessoal de Exercício baixa.

Ativação/desativação do Teste de Forma Física Polar

Comece com o visor mostrando a hora.
1. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN até que sejam exibidas as Opções.
2. Pressione START/STOP/OK para entrar no ciclo de ajuste.
   USER SET é exibido.
3. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN até FIT. TEST ser exibido.
   FIT. TEST ON ou OFF é exibido.
4. Pressione START/STOP/OK para entrar no ciclo de ajuste.
   FIT. TEST é exibido.
   ON ou OFF fica piscando.
5. Pressione ▲ UP ou ▲ DOWN para selecionar se deseja que o Teste de Forma Física Polar seja ativado (ON) ou desativado (OFF).
6. Pressione START/STOP/OK para confirmar a seleção.

Se você selecionar o Teste de Forma Física Polar ativado, o modo de teste de forma física é exibido no ciclo do modo principal. O Teste de Forma Física Polar é realizado no modo de teste de forma física.

Escolha entre as duas alternativas a seguir para continuar:
1. Para continuar os ajustes, pressione ▲ UP.
2. Para retornar à exibição da hora, pressione ▲ UP ou ▲ DOWN até chegar à exibição da hora ou simplesmente pressione e mantenha pressionado START/STOP/OK.

2.3 AJUSTE DO RELÓGIO

Entrada rápida no ciclo de ajuste do relógio: na exibição da hora, pressione e mantenha pressionado o botão ☼/•)) por cerca de dois segundos.

Se você deseja saltar algumas fases e ir diretamente para ajustar uma função específica do relógio, pressione START/STOP/OK até que a função do relógio desejada seja exibida.

Para retornar à exibição da hora a partir de qualquer etapa do ajuste do relógio, pressione e mantenha pressionado START/STOP/OK.

Os dígitos mudam mais rapidamente se você pressionar e manter pressionado ▲ UP ou ▼ DOWN. Solte o botão no valor desejado.

Ajuste do alarme

1. Na exibição da hora, pressione ▲ UP ou ▼ DOWN até que OPTIONS seja exibido.
2. Pressione START/STOP/OK para entrar no modo Opções.
   USER SET é exibido.
3. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN até WATCH SET ser exibido.
4. Pressione START/STOP/OK para iniciar o ajuste do relógio.
   ALARM é exibido.
   ON ou OFF fica piscando.
5. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para ajustar o alarme ON (ativado) ou OFF (desativado).

Quando o alarme é ativado, •)) é exibido no visor.

6. Pressione START/STOP/OK para confirmar a seleção.
   Se você estiver no modo 12h, AM ou PM começa a piscar.
7. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para selecionar AM ou PM.
8. Pressione START/STOP/OK para confirmar a seleção.
   As horas começam a piscar.
9. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para ajustar a hora desejada.
10. Pressione START/STOP/OK para confirmar a seleção.
    Os minutos começam a piscar.
11. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para ajustar os minutos desejados.
12. Pressione START/STOP/OK para confirmar a seleção.

Escolha entre as duas alternativas a seguir para continuar:

1. Para ajustar a hora, continue no capítulo Ajuste da hora.
2. Para retornar à exibição da hora, pressione e mantenha pressionado START/STOP/OK.

Ao tocar o alarme, ele continuará por um minuto a menos que você o desative pressionando qualquer um dos quatro botões.

Ajuste da hora

1. Na exibição da hora, pressione ▲ UP ou ▼ DOWN até que OPTIONS seja exibido.
2. Pressione START/STOP/OK para entrar no modo Opções. USER SET é exibido.
3. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN até WATCH SET ser exibido.
4. Pressione START/STOP/OK para iniciar o ajuste do relógio. ALARM é exibido. ON ou OFF fica piscando.
5. Pressione START/STOP/OK até que TIME e a hora sejam exibidos.

TIME e a hora são exibidos. 12H ou 24H fica piscando.

6. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para selecionar o modo 12h ou 24h.
7. Pressione START/STOP/OK para confirmar a seleção. Se você escolher o modo 12h: TIME AM ou TIME PM é exibido.
8. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para selecionar AM ou PM.
9. Pressione START/STOP/OK para confirmar a seleção. As horas começam a piscar.
10. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para ajustar a hora desejada.
11. Pressione START/STOP/OK para confirmar a seleção. Os minutos começam a piscar.
12. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para ajustar os minutos desejados. Os minutos começam a piscar.
13. Pressione START/STOP/OK para confirmar a seleção. Os segundos são ativados.

Escolha entre as duas alternativas a seguir para continuar:

1. Para ajustar a data continue no capítulo Ajuste da data.
2. Para retornar à exibição da hora, pressione e mantenha pressionado START/STOP/OK.

Ajuste da data

1. INa exibição da hora, pressione ▲ UP ou ▼ DOWN até que OPTIONS seja exibido.
2. Pressione START/STOP/OK para entrar no modo Opções. USER SET é exibido.
3. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN até que WATCH SET seja exibido.
4. Pressione START/STOP/OK para iniciar o ajuste do relógio. ALARM é exibido. ON ou OFF fica piscando.
5. Pressione START/STOP/OK até que DAY (dia) ou MONTH (mês) seja exibido.

DAY ou MONTH é exibido.

Os primeiros dígitos começam a piscar.

A data é exibida de maneira diferente dependendo do modo hora (12h ou 24h) que foi escolhido.

Modo 12h:	Modo 24h:
MÊS - DIA - ANO	DIA - MÊS - ANO

6. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para ajustar o valor desejado para o dia/ mês.
7. Pressione START/STOP/OK para confirmar a seleção.
   MONTH ou DAY é exibido.
   Os dígitos do meio começam a piscar.
8. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para ajustar o valor desejado para o mês/ dia.
9. Pressione START/STOP/OK para confirmar a seleção.
   YEAR é exibido.
   Os dígitos do ano começam a piscar.
10. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para ajustar o valor desejado para o ano.
11. Pressione START/STOP/OK para confirmar a seleção.
    WATCH SET é exibido.

Escolha entre as duas alternativas a seguir para continuar:

1. Pressione START/STOP/OK para continuar a partir do ajuste do alarme.
2. Para retornar à exibição da hora, pressione ▲ UP ou ▼ DOWN até chegar à exibição da hora ou simplesmente pressione e mantenha pressionado START/STOP/OK.

3. INÍCIO DA MEDIÇÃO DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA

1. Coloque o transmissor e o receptor de pulso do monitor de freqüência cardíaca Polar conforme descrito no capítulo **Preparativos para o uso.**
2. Para certificar-se que a busca do OwnCode™ (código pessoal) será bem-sucedida:
   - Mantenha o receptor de pulso a até 1 metro/ 3 pés do transmissor.
   - Verifique se você não está próximo a outras pessoas com monitores de freqüências cardíacas e se não existem linhas de alta tensão, televisores, telefones celulares, carros, equipamentos para exercícios motorizados, ferrovias elétricas, linhas de ônibus, etc, próximos a você durante a busca de código.
3. Comece com o visor exibindo a hora
4. Pressione START/STOP/OK.

MEASURE é exibido no visor.
A heart shaped frame appears.
O receptor de pulso começa a buscar a transmissão de freqüência cardíaca codificada durante 15 segundos, no máximo.

A medição de freqüência cardíaca começa e o símbolo em forma de coração dentro da moldura começa a piscar.
Sua leitura de freqüência cardíaca (em batidas por minuto) é exibida no visor.

Se a busca de código não foi bem-sucedida, a moldura ao redor do símbolo em forma de coração desaparece após 15 segundos. Volte à etapa 2 para repetir a busca de código.

Se você ainda não obteve sucesso na busca de código, mas sua freqüência cardíaca estiver exibida e o símbolo em forma de coração sem a moldura estiver piscando, você poderá iniciar os exercícios, mas o receptor de pulso poderá sofrer interferências de outros monitores de freqüências cardíacas.

Verifique se seu ID de usuário pessoal está ativo (USER 1 ou USER 2). Você pode alterar o usuário antes de iniciar o cronômetro pressionando e mantendo pressionado ▲ UP. Para poder trocar o usuário, você precisa ajustar as preferências para dois usuários.

5. Inicie o cronômetro pressionando START/STOP/OK.

   O cronômetro começa a funcionar
   A gravação automática tem início
   Se você ajustou OwnZone ON:
   OZ ▶ _ _ _ _ _ aparece no visor e a determinação de sua OwnZone tem início.
   Se você ajustou os limites de zona alvo manualmente, EXERCISE aparece em seu visor.
6. Você pode iniciar o aquecimento agora com o monitor de freqüência cardíaca Polar.

Início rápido: Na exibição da hora, pressione e mantenha pressionado START/STOP/OK durante dois segundos.

Para parar a medição de freqüência cardíaca:
Pressione START/STOP/OK para parar o cronômetro.
Se desejar abandonar o modo de medição de freqüência cardíaca, pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para entrar na exibição da hora.

O monitor de freqüência cardíaca Polar pode determinar a zona de freqüência cardíaca de treinamento individual para você. Esta zona de exercício é denominada Zona Alvo Pessoal de Exercício (OwnZone - OZ).

Para a maioria dos adultos, a Zona Alvo Pessoal de Exercício corresponde de 65 a 85 % da freqüência cardíaca máxima. A Zona Alvo Pessoal de Exercício é adequada para treinamento cardiovascular tanto para melhorias relacionadas à saúde ou à forma física.

A Zona Alvo Pessoal de Exercício também é adequada para o controle de peso através de atividades ou exercícios físicos, pois sua intensidade abrange de "leve a moderada" até "moderada". Os exercícios deste nível de intensidade podem ser feitos por períodos prolongados de modo seguro e freqüente e produzem os melhores resultados para perda de peso.

A Zona Alvo Pessoal de Exercício pode ser localizada durante o período de aquecimento de uma sessão de exercícios de 1 a 5 minutos.

4.1 COMO DETERMINAR A SUA ZONA ALVO PESSOAL DE EXERCÍCIO

A Zona Alvo Pessoal de Exercício é facilmente definida ao andar ou fazer jogging conforme as instruções abaixo. Contudo, você poderá localizar a sua Zona Alvo Pessoal de Exercício com outros modos de exercício como, por exemplo, fazendo exercícios em uma bicicleta ergométrica. O princípio é de que você comece a se exercitar bem devagar, com baixa intensidade, e aumente gradativamente a freqüência cardíaca.

1. Verifique se definiu as informações pessoais de usuário corretamente.
2. Visto que a determinação da Zona Alvo Pessoal de Exercício necessita de que cada batimento cardíaco seja captado adequadamente, verifique se a faixa do transmissor está apertada o suficiente e os eletrodos estão bem umedecidos.
3. Verifique se a função Zona Alvo Pessoal de Exercício está ativada (ON).
4. Inicie a medição de freqüência cardíaca conforme descrito anteriormente.
5. Inicie o cronômetro.
   OZ ▸_____ é exibido no visor.
   O cronômetro inicia a contagem.
6. Existem cinco estágios para localizar a Zona Alvo Pessoal de Exercício. A Zona Alvo Pessoal de Exercício aparece comumente no terceiro ou quarto estágio (em 3 ou 4 minutos). Mantenha sua freqüência cardíaca abaixo de 100 bpm durante o primeiro estágio. Após cada estágio, você deve aumentar sua freqüência cardíaca em 10 a 20 bpm. O visor exibe o estágio em que você está:

▸_____	Andando em passo lento por 1 min.
▸▸_____	Andando em passo normal por 1 min.
▸▸▸____	Andando em passo rápido por 1 min.
▸▸▸▸___	Fazendo jogging em passo lento por 1 min.
▸▸▸▸▸	Correndo por 1 min.

7. Em um determinado ponto durante os estágios 1 a 5, você ouvirá dois bips. Isto indica que o monitor de freqüência cardíaca Polar determinou os limites de exercício e você poderá continuar seus exercícios.

Os limites de freqüência cardíaca determinados são exibidos por alguns segundos. EXERCISE aparece em seu visor.

Você poderá consultar novamente os limites no visor colocando o receptor perto do transmissor.

Você pode desativar os sinais de tempo da Zona Alvo Pessoal de Exercício pressionando e mantendo ≡◗/•)) pressionado por dois segundos antes de iniciar a determinação da Zona Alvo Pessoal de Exercício.

Reiniciar o cronômetro:
Se necessário, você poderá zerar o cronômetro e reiniciar a determinação da Zona Alvo Pessoal de Exercício:n:

1. Interrompa a determinação da Zona Alvo Pessoal de Exercício pressionando START/STOP/OK.
   Os limites de freqüência cardíaca da sua Zona Alvo Pessoal de Exercício previamente definida aparecem no visor.
2. Pare o cronômetro, pressionando START/STOP/OK.
   QUIT? é exibido no visor.
3. Para zerar o cronômetro, pressione e mantenha ▼ DOWN pressionado.
   O cronômetro de stop vai tocar e o texto RESET? aparece na tela. Para zerar o cronômetro de stop, continue a segurar o botão ▼ DOWN.
4. Para reiniciar o cronômetro, pressione START/STOP/OK.

4.2 MÉTODOS DA ZONA ALVO PESSOAL DE EXERCÍCIO

O monitor de freqüência cardíaca Polar utiliza vários métodos para definir a sua Zona Alvo Pessoal de Exercício. O método primário é baseado na medição e análise da variabilidade da freqüência cardíaca durante um exercício graditivo (OZ.V).

Se a sua freqüência cardíaca exceder o limite de segurança durante a determinação, o monitor de freqüência cardíaca Polar seleciona a última definição da Zona Alvo Pessoal de Exercício baseada na variabilidade da freqüência cardíaca (OZ.L). Alternativamente, se não houver nenhuma determinação anterior na memória, serão usados os limites da Zona Alvo Pessoal de Exercício indicados para a sua idade (OZ.A). Estes métodos garantem a determinação da zona de exercícios mais segura possível para você.

O método utilizado para definir a Zona Alvo Pessoal de Exercício é indicado após os dois bips conforme os itens a seguir:

1. OZ.V (Variabilidade da Zona Alvo Pessoal de Exercício) e os limites da Zona Alvo Pessoal de Exercício definidos atualmente são exibidos no visor iluminado.

2. OZ.L (Última Zona Alvo Pessoal de Exercício) e os limites da Zona Alvo Pessoal de Exercício definidos previamente são exibidos no visor iluminado.

3. OZ.A (Idade da Zona Alvo Pessoal de Exercício) e os limites de freqüência cardíaca indicados para sua idade são exibidos no visor iluminado.

Você também verá qual nível de Zona Alvo Pessoal de Exercício você selecionou para utilizar:

BASIC (Zona Alvo Pessoal de Exercício Básica para exercícios básicos)

HIGH (Zona Alvo Pessoal de Exercício Alta para exercício de intensidade moderada)

LOW (Zona Alvo Pessoal de Exercício Baixa para exercícios de intensidade leve a moderada)

4.3 COMO UTILIZAR A ZONA ALVO PESSOAL DE EXERCÍCIOS PREVIAMENTE DEFINIDA

Sempre que você iniciar o cronômetro e a opção Zona Alvo Pessoal de Exercício estiver ativada, o monitor de freqüências cardíacas Polar começa a procurar a sua Zona Alvo Pessoal de Exercício. Você pode determinar separadamente a Zona Alvo Pessoal de Exercício para cada sessão de exercícios. Isto deverá ser feito sempre que mudar o ambiente do exercício, o modo do exercício ou quando não tiver certeza a respeito de seu estado fisiológico ao iniciar a sessão de exercícios.

Entretanto, você poderá se exercitar com os últimos limites da Zona Alvo Pessoal de Exercício, caso não queira iniciar a redefinição da Zona Alvo Pessoal de Exercício.

1. Inicie a medição de freqüência cardíaca e o cronômetro normalmente.
   OZ ▶ _ _ _ _ _ aparece no visor.
2. Pressione START/STOP/OK. O monitor de freqüência cardíaca Polar inicia utilizando a sua última Zona Alvo Pessoal de Exercício definida.
   OZ.L e os valores para a sua Zona Alvo Pessoal de Exercício previamente definida são exibidos momentaneamente no visor iluminado.

Nos casos em que não há Zona Alvo Pessoal de Exercícios previamente determinada na memória, o monitor de freqüência cardíaca Polar começa utilizando os limites de exercícios indicados para a sua idade.

OZ.A e os limites de freqüência cardíaca indicados para a sua idade aparecem no visor iluminado.

Consulta sobre a freqüência cardíaca

Você pode consultar a freqüência cardíaca em batimentos por minuto. Um símbolo em forma de coração que pisca indica uma medição contínua de freqüência cardíaca. O símbolo interno em forma de coração pisca no compasso do seu coração. O contorno indica que a recepção da freqüência cardíaca está codificada.

Se aparecer - - no visor, não houve recepção de freqüência cardíaca por pelo menos 5 minutos. Coloque o receptor perto do tórax, próximo ao logotipo Polar do transmissor. O receptor começa a buscar a freqüência cardíaca novamente.

Iluminação do visor

Pressione ☼/•)))

A luz interna é ativada por alguns segundos.

Ativação/desativação do sinal sonoro

Quando •))) é exibido no visor, você ouvirá um som de alarme a cada batida do coração se ultrapassar o Limite Máximo ou o Limite Mínimo da sua zona alvo. Você ouvirá um bip ao pressionar os botões. O sinal sonoro estará ativado na determinação Zona Alvo Pessoal de Exercício e ao final do teste de Forma Física.

Pressione e mantenha pressionado ☼/•))) por 2 segundos para ativar e desativar o sinal sonoro.

•))) O sinal sonoro está ativado.

Uma leitura de freqüência cardíaca piscando também informa que você está fora de sua zona alvo.

O ajuste do sinal sonoro fica armazenado, ou seja, na próxima vez que você iniciar a medição de freqüência cardíaca, o ajuste anterior será usado.

Troca de usuário

Você pode trocar o usuário no início de um exercício quando o cronômetro ainda não está operando.

Para poder trocar o usuário, você precisa ajustar as preferências para dois usuários.

Pressione e mantenha pressionado ▲ UP

^{1} ou ^{2} é exibido para indicar quais das definições de usuário estão ativadas.

O exercício a seguir será registrado no arquivo do usuário selecionado.

Início/parada do cronômetro

Pressione START/STOP/OK para iniciar/parar o cronômetro.

As informações sobre o exercício serão armazenadas em um arquivo de exercícios somente quando o cronômetro estiver funcionando.

Você pode dar uma pausa no cronômetro pressionado START/STOP/OK. Ao pressionar este botão novamente, o cronômetro e os cálculos acima serão reiniciados.

Para zerar o cronômetro:
1. Pare o cronômetro.
2. Pressione e mantenha pressionado ▼ DOWN.

Verificação das informações de exercício

Quando o cronômetro estiver ativo pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para ver as seguintes informações durante o seu exercício:

Hora (TIME)

Tempo gasto na Zona Alvo (IN ZONE)

Consumo Pessoal de Calorias (OWNCAL)
O recurso de consumo de calorias deve ser ajustado para se poder consultar o visor OWNCAL.

Cronômetro (EXERCISE)

Verificação dos limites da sua freqüência cardíaca

Enquanto estiver fazendo exercícios, você não precisará pressionar nenhum botão para verificar os limites da freqüência cardíaca que está utilizando. Basta trazer o receptor de pulso para o tórax, próximo ao logotipo Polar do transmissor.

Os valores atuais da zona de exercícios ficarão ativados e a luz ficará acesa durante alguns segundos.

Consulta de seu progresso durante o exercício

#.....

Uma marcação aparece para cada 10 minutos de exercícios na zona alvo.

Troca dos limites da freqüência cardíaca

Você pode trocar os limites da freqüência cardíaca durante os exercícios enquanto o cronômetro estiver funcionando e se a Zona Alvo Pessoal de Exercício estiver ativada. Você pode selecionar entre Zona Alvo Pessoal de Exercício Básica, Zona Alvo Pessoal de Exercício Alta, Zona Alvo Pessoal de Exercício Baixa e ajustar os limites manualmente.

Pressione e mantenha pressionado ▲ UP ou ▼ DOWN.

! Se você trocar os limites da freqüência cardíaca durante os exercícios, os mais recentes em uso serão armazenados como ajustes opções de medição e seu próximo exercício começará com estes limites.

6. INTERRUPÇÃO DA MEDIÇÃO DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA

1. Pressione START/STOP/OK para parar o cronômetro.
   O cronômetro pára.

   QUIT? é exibido no visor.

   A medição de freqüência cardíaca sem os limites de exercício ou cálculo de calorias continua.

2. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para sair do modo de medição.
   A medição da freqüência cardíaca pára.

Se pressionar a segurar a ▼ DOWN por 1,5 segundos, o cronômetro de stop vai tocar e o texto RESET? aparece na tela. Pode reiniciar o cronômetro de stop pressione START/STOP/OK. Ou se desejar zerar o cronômetro de stop, continue a segurar o botão ▼ DOWN. O cronômetro de stop é zerado e a informação do exercício corrente vai ser apagado.

O receptor do monitor de freqüências cardíacas passará ao modo hora após 5 minutos, caso você esqueça de sair do modo de medição da freqüência cardíaca após parar o cronômetro e retirar o transmissor do peito.

7. CONSULTA DE INFORMAÇÕES DE TREINAMENTO

As informações de treinamento mais recentes ficam na memória do monitor de freqüência cardíaca Polar até a próxima vez em que você iniciar o cronômetro. As informações de treinamento anteriores serão, então, substituídas pelas novas. O monitor de freqüência cardíaca Polar salva somente um arquivo de treinamento por vez. As informações de treinamento são salvas se o cronômetro ficar funcionando por mais de um minuto.

1. Na exibição da hora, pressione ▲ UP ou ▼ DOWN até entrar no modo FILE (arquivo).
   FILE é exibido.
2. Pressione START/STOP/OK para entrar no ciclo de consulta de informações de treinamento.
3. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para consultar as informações de treinamento.

Data
A data de sua última sessão de exercícios.

Tempo de exercícios (EXE. TIME)
O tempo de exercícios é o tempo durante o qual você se exercitou com o cronômetro funcionando.

Tempo de exercícios na zona (IN ZONE)
O tempo de exercícios que você passou na sua Zona Alvo Pessoal de Exercício ou sua zona alvo auto-definida.

Limites do alvo da freqüência cardíaca (LIMITS)
Você verá os limites do alvo da freqüência cardíaca de seu exercício.

Freqüência cardíaca média (AVERAGE Hr)
Você verá sua freqüência cardíaca média da sessão de exercícios.

Consumo de calorias durante o exercício (KCAL / FAT)
Você verá quantas quilocalorias consumiu durante os exercícios e que porcentagem do total de consumo de energia é gordura.

Consumo total de calorias (Tot. KCAL)
O consumo total de calorias é uma função que memoriza informações para mais de uma sessão de exercícios. Você terá uma contagem para o consumo de calorias cumulativo de diversas sessões de exercício. Esta função permite que você acompanhe o consumo de calorias como um registro de exercício efetivo; por exemplo, durante uma semana.

Você pode subtrair a quantidade total de calorias.
As quilocalorias são subtraídas em decremetos de 10-kcal.
1. Inicie com o visor exibindo Tot. KCAL.
2. Pressione START/STOP/OK para entrar no modo Tot. KCAL.
   A quantidade total de quilocalorias começa a piscar.
3. Agora você pode subtrair as calorias pressionando ▼ DOWN.
4. Pressione START/STOP/OK para confirmar a quantidade desejada.

Uma vez subtraído o valor Tot. KCAL, você não pode retorná-lo.

Esta função é útil no controle do peso, se você deseja acompanhar os efeitos combinados de exercícios e nutrição.

Para zerar a contagem do consumo total de calorias:

1. Inicie com o visor exibindo Tot. KCAL.
2. Pressione START/STOP/OK para entrar no modo Tot. KCAL.
   A quantidade total de calorias começa a piscar.
3. Pressione e mantenha pressionado ▼ DOWN durante dois segundos.
   RESET começa a piscar.
   0 é exibido.

Se você soltar o botão ▼ DOWN quando RESET estiver piscando, o valor não será zerado.

Tempo total de exercícios (Tot. TIME)

O contador de tempo de exercícios acumulado é uma função que memoriza informações de mais de uma sessão de exercícios. Você terá uma contagem do tempo acumulado de diversas sessões de exercícios. Esta função pode ser utilizada como um registro do tempo de exercícios; por exemplo, durante uma semana.

Para zerar a contagem do tempo acumulado de exercícios.

1. Inicie com o visor exibindo Tot. TIME.
2. Pressione START/STOP/OK para entrar no modo Tot. TIME.
   A quantidade de tempo de exercícios acumulado começa a piscar.
3. Pressione e mantenha pressionado ▼ DOWN durante dois segundos.
   RESET começa a piscar.
   00:0000 é exibido.

Se você soltar o botão ▼ DOWN quando RESET estiver piscando, o valor não será zerado.

OwnIndex mais recente

Você pode ver seu OwnIndex baseado no Teste de Forma Física Polar mais recente e na data em que ele foi realizado.

Para obter mais detalhes sobre como realizar o Teste de Forma Física Polar e interpretar o OwnIndex.

O OwnIndex é um resultado que é comparável a VO_{2max}, um descritor de forma física aeróbica usado comumente. O OwnIndex é um resultado do Teste de Forma Física Polar, que é uma maneira fácil, segura e rápida de estimar a potência aeróbica máxima. O OwnIndex é baseado na freqüência cardíaca, variabilidade da freqüência cardíaca em repouso, estrutura do corpo e atividade física auto-avaliada.

A forma física cardiovascular ou aeróbica relaciona-se a quão bem seu sistema cardiovascular trabalha para transportar oxigênio para seu corpo. Quanto melhor a forma física cardiovascular, mais forte e mais eficiente é seu coração.

Ter uma boa forma física cardiovascular traz muitos benefícios à saúde. Por exemplo, isto diminui o risco de doenças cardiovasculares, enfarte e pressão alta.

Se você deseja melhorar sua forma física cardiovascular, são necessárias pelo menos 6 semanas de treinamento regular para ver uma alteração demonstrável. Indivíduos em forma pior vêem progresso ainda mais rapidamente e para indivíduos mais ativos, mais tempo é necessário.

A forma física cardiovascular é melhor aperfeiçoada por tipos de exercícios que usam grandes grupos musculares. São atividades como caminhadas, jogging, natação, remo, patinação, esqui cross-country e ciclismo.

Para poder acompanhar seu progresso de forma física, comece com a medição de seu OwnIndex por duas vezes durante as primeiras duas semanas para ter um valor base confiável. Em seguida, repita o teste aproximadamente uma vez por mês.

O Teste de Forma Física Polar é recomendado para adultos saudáveis.

8.1 AJUSTE DO TESTE DE FORMA FÍSICA

Para poder realizar o Teste de Forma Física Polar, você precisa fazer os seguintes ajustes:

- Selecionar seu nível de atividade física a longo prazo.
- Ativar o modo de teste de forma física.

Ajuste do nível de atividade

Comece com o visor exibindo a hora.

1. Pressione ▲ UP ou▼ DOWN até entrar no modo Opções.
2 Pressione START/STOP/OK para entrar no ciclo de ajuste. USER SET é exibido.
3. Pressione START/STOP/OK para entrar no ciclo de informações sobre o usuário.
4. Pressione START/STOP/OK até ACTIVITY (atividade) ser exibido. ACTIVITY é exibido e LOW/MIDDLE/HIGH/TOP (baixa/média/alta/superior) fica piscando.
5. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para selecionar o nível de atividade correto.
6. Pressione START/STOP/OK para confirmar a seleção. USER SET é exibido.
7. Para retornar à exibição da hora, pressione ▲ UP ou ▼ DOWN até chegar à exibição da hora ou simplesmente pressione e mantenha pressionado START/STOP/OK.

Nível de atividade

Avalie seu nível de atividade física a longo prazo. Não altere sua descrição de nível de atividade se seus hábitos de exercícios regulares mudaram há menos de seis meses.

Baixo O exercício não é parte regular de sua vida. Você caminha somente para passear ou faz exercícios ocasionais, o suficiente para causar respiração pesada ou sudorese.

Médio Você participa regularmente de esportes recreativos. Por exemplo, você corre 8 km por semana ou passa de 30 a 60 minutos por semana em atividade física comparável. Ou seu trabalho requer uma atividade física modesta.

Alto O exercício é uma parte inseparável de sua vida. Você se exercita regularmente pelo menos 3 vezes por semana com grande intensidade. O exercício causa uma evidente falta de fôlego e sudorese. Por exemplo, você corre regularmente mais de 16 km por semana ou passa mais que 1,5 a 2 horas em atividades físicas comparáveis.

Superior Você participa regularmente de atividades físicas intensas, pelo menos 5 vezes por semana. Por exemplo, você se exercita para melhorar o desempenho com objetivos competitivos.

Ativação do modo de teste de forma física

1. Na exibição da hora, pressione ▲ UP ou ▼ DOWN até entrar no modo Opções.
   OPTIONS é exibido.
2. Pressione START/STOP/OK para entrar no ciclo de ajuste.
   USER SET é exibido.
3. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN até chegar ao modo de ajuste do teste de forma física.
   FIT. TEST ON/OFF é exibido.
4. Pressione START/STOP/OK para entrar no ciclo de ajuste do teste de forma física.
   FIT. TEST é exibido.
   ON ou OFF fica piscando.
5. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN para ativar o teste (ON).
6. Pressione START/STOP/OK para confirmar a seleção.
7. Pressione ▲ UP ou ▼ DOWN até chegar à exibição da hora ou simplesmente pressione e mantenha pressionado START/STOP/OK.

8.2 REALIZAÇÃO DO TESTE

Para obter resultados de teste confiáveis, são necessários os seguintes requisitos básicos:

- Você deve estar relaxado e calmo.
- O teste pode ser realizado em qualquer lugar - casa, escritório, clube - desde que o ambiente de teste seja calmo. Não pode haver ruídos perturbadores (por exemplo, televisão, rádio ou telefone), nem outras pessoas falando com você.
- O local do teste, hora e ambiente devem ser os mesmos toda vez que o teste for repetido.
- Evite comer uma refeição pesada ou fumar de 2 a 3 horas antes do teste.
- Evite esforço físico pesado, bebidas alcoólicas ou estimulantes farmacológicos no dia do teste e no dia anterior.

Prepare o Receptor de Pulso

1. Na exibição da hora, pressione ▲ UP ou ▼ DOWN até chegar ao modo de teste de forma física.
   FIT. TEST é exibido.

Relaxe durante 1 a 3 minutos

2. Deite-se, relaxe seus músculos e sua mente.

Inicie o teste

3. Pressione START/STOP/OK para iniciar o teste.
   O receptor de pulso começa a buscar sua freqüência cardíaca.
   ♥ _ _ _ _ _ TEST ON e sua freqüência cardíaca são exibidos.
   O teste é iniciado.

> Se você deseja que o sinal sonoro fique ativado durante o teste de forma física, verifique se há •)) no visor. Pressione e mantenha pressionado ☼◗/•)) para que o sinal sonoro fique ativado. O sinal sonoro irá alertá-lo ao final do teste.

4. O teste leva de 3 a 5 minutos para ser realizado. Deite relaxado, não levante os braços ou as pernas, evite movimentos do corpo durante o teste. Não se comunique com outras pessoas.
   Seu OwnIndex interpretação e a data do teste são exibidos.
5. Para retornar para a exibição da hora após o teste, pressione ▲ UP ou ▼ DOWN até chegar à exibição da hora ou simplesmente pressione e mantenha pressionado START/STOP/OK.

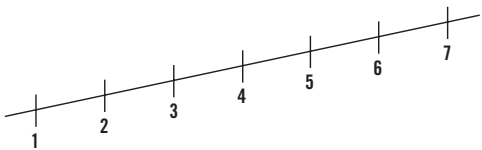
Você pode interromper o teste a qualquer momento de sua execução pressionando START/STOP/OK. O OwnIndex mais recente não será substituído.

FAILED TEST é exibido por um momento.
Seu OwnIndex interpretação mais recente e a data do teste são exibidos.

Se o receptor de pulso não for bem-sucedido na recepção da freqüência cardíaca no início ou durante o teste, o teste irá falhar. Verifique se os eletrodos do transmissor estão umedecidos e se a faixa elástica está bem encaixada. Reinicie o procedimento.

8.3 RESULTADO DO TESTE DE FORMA FÍSICA

O resultado do teste, seu OwnIndex, é mais significativo quando comparados seus valores individuais e suas alterações. O OwnIndex também pode ser interpretado de acordo com seu sexo e idade. Localize seu OwnIndex na tabela a seguir para identificar sua classificação atual de forma física cardiovascular, comparada com aqueles que são da mesma idade e sexo.



1–3 Aumento de exercícios necessário para benefícios à saúde e forma física.

4 Manutenção dos hábitos de exercícios atuais para assegurar melhor saúde. Aumento de exercícios recomendado para melhorias na forma física.

5–7 Manutenção de hábitos de exercícios atuais para boa saúde e forma física.

CLASSES DE FORMA FÍSICA	Idade (anos)	1 Very poor (muito ruim)	2 Poor (ruim)	3 Fair (razoável)	4 Average (médio)	5 Good (bom)	6 Very good (muito bom)	7 Excellent (excelente)
HOMENS	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40
MULHERES	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

A classificação se baseia em revisão de literatura de 62 estudos onde VO_{2max} foi medido diretamente em pacientes adultos saudáveis nos EUA, Canadá e em 7 países europeus. Reference: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

O monitor de freqüência cardíaca Polar é um instrumento de alta tecnologia, criado por projetistas experientes e qualificados; portanto, deve ser tratado com cuidado. As sugestões a seguir o ajudarão a cumprir as condições da garantia e a desfrutar deste produto por muitos anos.

9.1 CUIDADOS COM O MONITOR DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA POLAR

Conector
- Limpe o conector normalmente com sabão neutro diluído em água. Nunca use álcool ou qualquer material abrasivo como palha de aço ou produtos químicos de limpeza em qualquer parte do transmissor.
- Só seque o conector com uma toalha. A falta de cuidados adequados pode danificá-lo.
- Nunca coloque o conector em máquina de lavar ou secadora!

Tira
- Você pode lavar a tira em máquina de lavar a temperatura de +40 ºC/ 104 ºF. Recomenda-se usar uma bolsa para lavagem.
- É recomendável que você lave a tira após o uso em piscinas muito cloradas.
- Não centrifugar!
- Não colocar em secadora de roupas!
- Não passar a ferro!

Manutenção
- Guarde o transmissor em um local limpo e seco. Se estiver úmido, não o guarde em nenhum tipo de local que impeça a circulação de ar, como bolsa de plástico ou mochila esportiva. O suor e a umidade podem deixar os eletrodos úmidos e o transmissor ativado, o que reduz a vida útil da bateria.
- Mantenha o monitor de freqüência cardíaca Polar longe do frio excessivo (abaixo de -10 ºC/ 14 ºF) e do calor excessivo (acima de +50 ºC/ 122 ºF).
- Não exponha o monitor de freqüência cardíaca Polar à luz direta do sol durante períodos longos, como, por exemplo, deixando-o no carro.

9.2 BATERIAS

Transmissor
A vida útil estimada das baterias do transmissor Polar WearLink é de 2 anos (1 h/dia, 7 dias por semana). Caso o transmissor pare de funcionar, é provável que a bateria tenha descarregado completamente.

No entanto, você mesmo pode trocar a bateria do transmissor Polar WearLink executando as instruções a seguir.

Para mudar de bateria necessita de uma moeda, de um anel de vedação (são enviados alguns com a embalagem do produto), e de uma bateria (CR2025).

1. Abra a tampa da bateria do conector, girando com a moeda em sentido anti-horário, da posição CLOSE para a posição OPEN. A tampa sairá do lugar.
2. Remova a tampa da bateria do conector, tire a bateria do lugar e coloque a nova bateria.
3. Retire o anel vedante da tampa da bateria e substitua-o por outro novo.
4. Coloque o lado negativo (-) da bateria voltado para o conector e o positivo (+) para a tampa.
5. Posicione a bateria no local do conector e coloque a tampa sobre ela, de forma que as setas apontem para a posição OPEN. Verifique se o anel de vedação plástico da tampa está posicionado corretamente.
6. Pressione levemente a tampa para baixo para que a superfície exterior fique no mesmo nível da superfície do conector.
7. Gire a tampa com a moeda em sentido horário, de forma a mover a seta da posição OPEN para a posição ´CLOSE. Verifique se a tampa está fechada adequadamente!

! Para garantir a máxima durabilidade da tampa da bateria do conector, abra-a somente quando for necessário trocar a bateria. Pode obter conjuntos de anel de vedação/bateria nos retalhistas Polar que mantenham bons stocks de material, e nos Serviços de Assistência Técnica Polar autorizados. Nos EUA e Canada: pode obter anéis de vedação nos Centros de Assistência Polar autorizados.

Receptor de Pulso Polar
A vida útil estimada das baterias do receptor de pulso Polar é de 20 meses com uso normal (1 h/ dia, 7 dias por semana). Observe que o uso excessivo da luz de fundo e dos sinais de alarme gastarão a bateria mais rapidamente.

Não se recomenda abrir o receptor de pulso Polar. Para garantir as propriedades de resistência à água e o uso de componentes de garantia, a bateria do receptor de pulso deve ser substituída apenas por pessoal autorizado pela Polar Electro Oy. Nessa ocasião será efetuada uma revisão periódica completa do monitor de freqüência cardíaca Polar. Manual de Apoio ao Cliente Polar para obter instruções detalhadas.

9.3 ASSISTÊNCIA TÉCNICA

Se seu monitor de freqüência cardíaca Polar necessitar de assistência técnica, consulte o Manual de Apoio ao Cliente Polar para entrar em contato com um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado.

! A resistência à água não pode ser garantida após assistência técnica não autorizada.

10.1 UTILIZAÇÃO DO MONITOR DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA POLAR NA ÁGUA

O monitor de freqüência cardíaca Polar é resistente à água até 100 metros de profundidade. Para manter a resistência à água, não opere os botões do receptor de pulso sob a água.

A medição da freqüência cardíaca na água exige muito, do ponto de vista técnico, pelos seguintes motivos:

- A água do mar e de piscinas muito cloradas é boa condutora. Os eletrodos podem entrar em curto circuito, impedindo que os sinais de ECG sejam detectados pelo transmissor.
- pular para dentro d'água ou o movimento vigoroso dos músculos durante competições de natação pode causar resistência da água, deslocando o transmissor para uma parte do corpo em que não seja possível captar o sinal do eletrocardiograma;
- o sinal do eletrocardiograma varia, dependendo da composição da pele; por isso, a porcentagem de pessoas que têm problemas de medição da freqüência cardíaca é consideravelmente maior na água do que em outros lugares.

10.2 O MONITOR DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA POLAR E A INTERFERÊNCIA

Interferência eletromagnética
Podem ocorrer distúrbios perto de cabos elétricos de alta tensão, semáforos, fiação aérea de trem elétrico, ônibus elétricos ou bondes, TVs, carros, computadores de bicicletas, equipamentos de exercícios ou telefones celulares ou quando se passa por portão elétrico de segurança.

Diafonia
O receptor de pulso Polar, em modo de operação não codificada, capta sinais do transmissor a uma distância de 1 metro/ 3 pés. Portanto, ao usar o monitor de freqüência cardíaca Polar, verifique se não há nenhum outro transmissor dentro dessa faixa. Se captados simultaneamente, os sinais não codificados de mais de um transmissor podem causar leitura incorreta.

Equipamentos para exercícios
Várias peças dos equipamentos para exercícios dotadas de componentes eletrônicos ou elétricos, como indicadores LED, motores e freios elétricos podem produzir sinais de dispersão que causam interferência. Para tentar solucionar esses problemas, coloque o receptor de pulso Polar em outro lugar, conforme descrito a seguir:

1. retire o transmissor do seu tórax e use os equipamentos para exercícios da maneira habitual;
2. vá mudando o receptor de pulso de lugar até encontrar uma área em que o visor deixe de exibir a leitura de dispersão ou o símbolo em forma de coração. Em geral, a interferência piora se o receptor estiver diretamente na frente do painel do equipamento, ao passo que os lados esquerdo e direito do visor são relativamente livres de distúrbios;
3. recoloque o transmissor no tórax e mantenha o receptor de pulso nessa área livre de interferências, tão distante quanto possível;
4. se o monitor de freqüência cardíaca Polar continuar não funcionando com o equipamento para exercícios, pode ser que esse equipamento apresente um excesso de ruídos elétricos, impedindo a medição da freqüência cardíaca sem fios.

10.3 MINIMIZAÇÃO DE RISCOS POSSÍVEIS DURANTE EXERCÍCIOS COM UM MONITOR DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA

Os exercícios podem apresentar alguns riscos, especialmente para pessoas com hábitos sedentários.

Antes de iniciar um programa de exercícios regulares, é recomendável responder às perguntas a seguir para verificar o seu estado de saúde. Se você responder sim a qualquer uma das perguntas, é recomendável consultar um médico antes de iniciar um programa de exercícios.

- Você não tem se exercitado nos últimos 5 anos?
- Você tem pressão alta?
- Você tem colesterol alto?
- Apresenta sintomas de alguma doença?
- Está tomando algum medicamento para pressão sangüínea ou para o coração?
- Você tem um histórico de problemas respiratórios?
- Está se recuperando de alguma doença séria ou de algum tratamento médico?
- Você usa um marca-passo ou outro dispositivo eletrônico implantado?
- Você fuma?
- Você está grávida?

Observe que, além da intensidade dos exercícios, os medicamentos para o coração, pressão sangüínea, psique, asma, respiração, etc., bem como as bebidas energéticas, o álcool e a nicotina podem afetar a freqüência cardíaca.

É importante estar sensível às reações de seu corpo durante o exercício. Se você sente uma dor ou cansaço inesperados relacionados ao seu nível de intensidade de exercícios, recomenda-se que pare o exercício ou continue em uma intensidade menor.

Aviso para pessoas com marca-passos, desfibriladores ou outros dispositivos eletrônicos implantados. As pessoas com marca-passos estarão utilizando o monitor de freqüência cardíaca Polar por sua conta e risco. Antes de iniciar a utilização, sempre recomendamos um teste de exercício sob a supervisão de um médico. O teste é para assegurar a segurança e confiabilidade do uso simultâneo do marca-passo e do monitor de freqüência cardíaca.

Se você for alérgico a qualquer substância que entre em contato com a pele, verifique os materiais do Monitor de Freqüência Cardíaca Polar no capítulo "Especificações Técnicas". Recomenda-se usar o transmissor em contato direto com a pele para garantir uma operação sem defeito. Entretanto, se desejar usar o transmissor sobre uma camiseta, umedeça bem a camiseta abaixo dos eletrodos.

! O impacto causado pela umidade e o intenso desgaste pode causar leves manchas negras em roupas claras especialmente, causadas principalmente pela superficie do transmissor.

! Se você utilizar repelente para insetos sobre a sua pele, assegurese de que o produto não entre em contato com o transmissor!

O que devo fazer se...

... não sei onde estou no ciclo de ajuste?
Pressione e mantenha pressionado START/STOP/OK para retornar à exibição da hora.

... a determinação da zona alvo pessoal de exercício nem sempre fornece limites de freqüência cardíaca com base na variabilidade da freqüência cardíaca (OZ.V)?

1. Verifique se a faixa elástica está bem ajustada.
2. Verifique se os eletrodos do transmissor estão úmidos e em contato com a pele.
3. Coloque o transmissor 15 a 20 minutos antes do início do exercício para garantir uma boa adaptação dos eletrodos à sua pele.
4. Inicie o primeiro estágio de determinação da Zona Alvo Pessoal de Exercício devagar o suficiente. Se obtiver os limites de freqüência cardíaca com base na idade (OZ.A) dentro dos 2 primeiros minutos, você aumentou a sua freqüência cardíaca rápido demais. A leitura da freqüência cardíaca não deve ultrapassar 20 batimentos/ minuto a partir do nível de início. Durante o primeiro estágio você pode, por exemplo, colocar a sua roupa de ginástica.
5. Se você alcançar os limites da sua Zona Alvo Pessoal de Exercício baseados na idade (OZ.A) ou nos limites da Zona Alvo Pessoal de Exercício previamente definida baseada na sua variabilidade de freqüência cardíaca (OZ.L) apenas 5 minutos a partir do início da especificação, você não aumentou a freqüência cardíaca rápido o suficiente. Aumente a freqüência cardíaca mais rapidamente durante a determinação da Zona Alvo Pessoal de Exercício.
6. Se você costuma andar e correr para determinar a Zona Alvo Pessoal de Exercício, subir uma ladeira, andar de bicicleta ou utilizar um ergômetro pode ser mais eficaz.
7. O stress e o excesso de atividade mental podem reduzir a variabilidade da freqüência cardíaca de tal modo que o ponto necessário onde a variabilidade da freqüência cardíaca desaparece não pode ser medido. Sente-se para relaxar durante 5 a 10 minutos antes de iniciar os exercícios, e reduzir o nível de sua freqüência cardíaca.
8. Para um pequeno número de pessoas, a variabilidade não desaparecerá totalmente com o aumento da carga de trabalho. Neste caso, os limites previstos para a idade são a melhor estimativa para a zona de exercícios.

...os limites de freqüência cardíaca da zona alvo pessoal de exercício baseados na variabilidade da freqüência cardíaca (OZ.V) variam consideravelmente?
A variabilidade da freqüência cardíaca reage sensivelmente a todas as alterações no corpo e no ambiente. Os limites de freqüência cardíaca OZ.V são afetados por, entre outras causas, sua forma física diária, a hora de determinação da Zona Alvo Pessoal de Exercício, o tipo de exercício e seu estado de espírito. O limite mais baixo dos limites de freqüência cardíaca OZ.V pode variar para a mesma pessoa em até 30 batimentos.

No entanto, é importante que o efeito do exercício praticado na Zona Alvo Pessoal de Exercício seja leve ou moderado. Por exemplo, se você aumentar a sua freqüência cardíaca rápido demais após o primeiro estágio, poderá obter limites de freqüência cardíaca da Zona Alvo Pessoal de Exercício altos demais. Se estes limites estiverem altos demais, recomendamos que a determinação da Zona Alvo Pessoal de Exercício seja feita novamente.

... não há leitura da freqüência cardíaca (- -)?

1. Verifique se os eletrodos do transmissor estão úmidos e se você os está usando conforme as instruções.
2. Verifique se o transmissor está limpo.
3. Verifique se não há fontes de radiação eletromagnética perto do receptor de pulso Polar, como aparelhos de TV, telefones celulares, monitores CRT, etc.
4. Você já teve algum problema cardíaco que possa ter alterado a forma da sua onda de eletrocardiograma? Nesse caso, consulte um médico.

...o símbolo em forma de coração pisca de maneira irregular?

1. Verifique se o receptor de pulso Polar está dentro da faixa de transmissão e a no máximo 1 metro/ 3 pés do transmissor codificado Polar usado por você.
2. Verifique se a faixa elástica não se afrouxou durante o exercício.
3. Verifique se os eletrodos do transmissor estão úmidos.
4. Verifique se não há outro transmissor de freqüência cardíaca dentro da faixa de recepção (1 metro/ 3 pés).
5. A arritmia cardíaca pode causar leituras irregulares. Nesse caso, consulte um médico.

...outra pessoa com um monitor de freqüência cardíaca está causando interferência?

O seu parceiro de treinamento pode ter ativado coincidentemente o mesmo código que você. Neste caso, mantenha distância do seu parceiro de treinamento ou siga as instruções abaixo:

1. Pare o cronômetro e a medição de freqüência cardíaca.
2. Retire o transmissor do seu tórax por 10 segundos.
3. Coloque o transmissor novamente e reinicie a medição da freqüência cardíaca.

...a leitura da freqüência cardíaca está desordenada ou extremamente alta?

Talvez você esteja dentro do alcance de fortes sinais eletromagnéticos que causam leituras desordenadas no visor do receptor. Verifique a área à sua volta e se afaste da fonte de distúrbio.

... o receptor não reage aos comandos?

Reinicialize o monitor de freqüência cardíaca Polar. A reinicialização apaga os ajustes do relógio, que retornarão aos ajustes padrão. As informações do usuário e os ajustes de opções de medição serão salvos.

1. Pressione o botão RESET com uma ponta de caneta. O visor ficará cheio de dígitos.
2. Pressione qualquer um dos quatro botões uma vez. O monitor de freqüência cardíaca Polar entra no modo de exibição da hora.

Se você não pressionar qualquer botão depois do "reset" dentro de um minuto o receptor de pulso entrará no modo de economia de bateria.

...visor em branco ou fraco?

Geralmente, o primeiro sinal de uma bateria fraca é o desaparecimento dos dígitos quando se aciona a iluminação do visor. Verifique as baterias.

O Monitor de Freqüência Cardíaca Polar está no modo de repouso quando deixa a fábrica. Ative-o pressionando duas vezes o botão START/STOP/OK.

O monitor de freqüência cardíaca Polar entra no modo de exibição da hora.

...a bateria do receptor de pulso precisa ser trocada?

Recomendamos fazer toda assistência técnica com pessoal autorizado pela Polar. Isto é especialmente necessário para assegurar que a garantia continue válida e não seja afetada por procedimentos de reparo incorretos feitos por um agente não autorizado. A Assistência Técnica Autorizada Polar testará o seu receptor de pulso para ver se continua resistente à água após a troca da bateria e fará uma revisão periódica completa do monitor de freqüência cardíaca Polar.

12. GLOSSÁRIO POLAR

Indica transmissão codificada da freqüência cardíaca.
O coração dentro da moldura pisca de acordo com os seus batimentos cardíacos.
•))) No modo hora indica que o alarme está ativado. No modo medição, indica que o sinal sonoro, que emitirá um alarme se você estiver se exercitando fora da zona alvo, está ativado.
▯▯▯▯▯▯▯▯▯▯ Marcas de progresso no modo de medição.
Cada marca corresponde a 10 minutos dentro da zona alvo.
AGE: Informe sua idade nas informações do usuário.
ALARM: Indica o alarme no ajuste do relógio.
AM/PM: Modo de tempo de 12 horas.
AVERAGE Hr: Freqüência cardíaca média do exercício.
Eléctrodos: A zona dos eléctrodos encontra-se na parte de trás do Transmissor.
EXERCISE: Modo de medição de freqüência cardíaca; o cronômetro está ativado e as informações do exercício são registradas.
EXE.TIME: Tempo total de exercícios.
FAT: Indica qual porcentagem do consumo total de calorias é gordura.
FILE: Modo arquivo para consultar as informações de treinamento.
Freqüência cardíaca: O número de batimentos cardíacos por minuto (bpm).
HR_{max}: Freqüência cardíaca máxima.
IN ZONE: Tempo de exercícios na zona alvo.
KCAL: Indica o consumo de energia na sessão de exercícios.
Limites da zona alvo, definidos manualmente: São determinados como porcentagem da freqüência cardíaca máxima medida ou indicada para a idade. As porcentagens são convertidas em batimentos cardíacos por minuto.
MEASURE: Modo de medição de freqüência cardíaca, com o cronômetro desativado.
Modo hora: Visor mostrando a hora dia.
OPTIONS: Modo de ajuste para informações do usuário, opções de medição de freqüência cardíaca e funções do relógio.
OWNCAL, CONSUMO PESSOAL DE CALORIAS: Consumo de calorias durante o exercício.
OWNINDEX: Ownindex é o valor numérico comparável ao VO_{2Max}. Ownindex é o resultado obtido pela execução do Polar Fitness Test.
OWNZONE, OZ, ZONA ALVO PESSOAL DE EXERCÍCIO: Zona alvo que o monitor de freqüência cardíaca Polar determina para você. A Zona Alvo Pessoal de Exercício é um guia individual para intensidade leve a moderada de exercícios.
OZ ▯▯▯▯▯▯ Indica o procedimento de determinação da Zona Alvo Pessoal de Exercício
OZ.A: Indica os limites da Zona Alvo Pessoal de Exercício com base na sua idade.
OZ.L: Os últimos limites da Zona Alvo Pessoal de Exercício.
OZ.V: Indica os limites da Zona Alvo Pessoal de Exercício baseados na variabilidade da freqüência cardíaca.
SEX: Indica o sexo (Male, masculino ou Female, feminino) nos ajustes de Usuário.
Target Zone, TZ: A área entre os limites máximo e mínimo da zona alvo. Pode ser definida automaticamente pelo monitor de freqüência cardíaca Polar ou manualmente por você mesmo.
TIME: Indica a hora nos ajustes do relógio.
Transmissão da freqüência cardíaca codificada: O Polar transmissor codficado automaticamente a fim de transmitir a sua freqüência cardíaca para o receptor de pulso. Na transmissão codificada, o receptor apenas aceita a freqüência cardíaca do transmissor codificado. A codificação reduz de forma significativa a interferência causada por monitores de freqüência cardíaca de outros usuários. Contudo, isto não necessariamente reduz todas as interferências do ambiente.
Tot. KCAL: Indica o consumo total de calorias acumuladas das sessões de exercícios.
Tot. TIME: Tempo de exercícios total acumulado das sessões de exercícios.
USER SET: Indica o ciclo de ajuste de suas informações pessoais. Variabilidade da freqüência cardíaca: Flutuações dos intervalos entre os batimentos. A variabilidade de freqüência cardíaca de uma pessoal saudável é, em geral, grande em condições de descanso e durante exercícios leves. A variabilidade da freqüência cardíaca desaparece gradualmente quando os exercícios ficam mais fortes e a freqüência cardíaca aumenta.

13. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

O monitor de freqüência cardíaca Polar foi desenvolvido para indicar o nível de esforço fisiológico em esportes e exercício. Nenhuma outra utilização é pretendida ou sugerida. A freqüência cardíaca é exibida como o número de batimentos cardíacos por minuto (bpm).

Polar Conector

Tipo de bateria:	CR 2025
Lacre da bateria:	Anel de vedação de 20,0 x 1,0, FPM de material
Vida útil da bateria:	Média de 1 300 horas de uso
Temperatura o peracional:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material:	Poliamida
Resistência à água:	até 30 metros de profundidade

Tira

Material:	Poliuretano, poliamida, náilon poliéster, e elastano

Receptor de Pulso

Tipo de bateria:	CR 2032
Vida útil da bateria:	Média de 20 meses (1 h/ dia, 7 dias por semana)
Temperatura operacional:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Resistência à água:	até 100 metros de profundidade
Precisão da fórmula para idade baseada nos limites defreqüência cardíaca da Zona Alvo Pessoal de Exercício (OZ.A):	± 1bpm
Precisão da medição de freqüência cardíaca:	± 1% ou ± 1 bpm, o que for maior; a definição se aplica a condições de regime de operação
Tampa, capas dos gomos e fivela do bracelete:	Aço inox conforme à directiva 94/27/EU, e à sua alteração 1999/C 205/05 zsobre a libertação de níquel a partir de produtos destinados a entrar em contacto directo e prolongado com a pele.

Definições padrão

Hora	24h
Alarme	OFF
ID do usuário	1
Peso	00 (kg)
Altura	00 (cm)
Idade	0
Sexo	Male
Atividade	Low
OwnZone	OFF
Limite máximo (manual)	160
Limite mínimo (manual)	80
OwnCal	OFF
Teste de Forma Física Polar	OFF

Valores limite

Cronômetro	23 h 59 min 59 s
Limites de freqüência cardíaca	30 - 240 bpm
Kcal	99999 kcal
Tot. kcal	999999 kcal
Tempo tot.	9999 h 59 min 59 s

14. GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- A garantia limitada Internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canada. A garantia limitada Internacional Polar é emitada pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto em outros países.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy garante ao cliente original / comprador que este produto estará livre de defeito de material e mão de obra por 2 anos a contar da data de compra.
- **Guarde sua Nota Fiscal. Ela é o seu comprovante de compra.**
- A garantia não cobre bateria, danos causados por uso inadequado, abuso, acidentes ou negligência das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, casos de ruptura ou quebra.
- A garantia não cobre danos nem danos consequênciais causados por manutenção não autorizada pela Polar Electro Oy. Durante o período de garantia o produto será consertado ou substituido gratuitamente em um centro de serviços autorizado Polar.
- Esta garantia não afeta os direitos estatutários do consumidor sob as leis nacionais ou estaduais aplicáveis em vigor, nem os direitos do consumidor comrelação ao revendedor, decorrentes do contrato de vanda / compra.

POLAR®
Copyright © 2003-2004
Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser usada ou reproduzida de qualquer forma ou através de qualquer meio sem a permissão prévia por escrito da Polar Electro Oy.

Os nomes e logotipos assinalados com o símbolo ™ neste manual do usuário ou na embalagem deste produto são marcas da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos assinalados com o símbolo ® neste manual do usuário ou na embalagem deste produto são marcas registradas da Polar Electro Oy.

CE 0537 Esta marcação CE mostra compatibilidade deste produto com a Diretriz 93/42/EEC.

Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2000.

Este produto é protegido por uma ou várias das seguintes patentes:
FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3,US 6477397, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240,FI 107776, US 6327486, US 6277080, US 6361502, US 5719825, US 5848027, EP 1055158. Outras patentes pendentes.

15. ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Conteúdo deste manual serve apenas para fins informativos. Os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio devido ao programa de desenvolvimento continuo do fabricante.

A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy não oferece representações nem garantias com relação a este manual ou aos produtos nele descritos. Nesse caso, a Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy não se responsabiliza por danos diretos ou incidentais, conseqüentes ou especiais decorrentes do, ou relacionados ao, uso deste material ou dos produtos aqui descritos

Ajuste da data 136
Ajuste da hora 136
Ajuste das opções de medição 132
Ajuste de altura 131
Ajuste de idade 131
Ajuste de nível de atividade 132
Ajuste de peso 131
Ajuste de sexo 131
Ajuste de usuário 1 ou 2 130
Ajuste do alarme 135
Ajuste do relógio 135
Ajuste do teste de forma física 147
Ajuste manual dos limites da freqüência cardíaca 132
Ativação/desativação da Zona Alvo Pessoal de Exercício 132
Ativação/desativação do Consumo Pessoal de Calorias 133
Ativação/desativação do sinal sonoro 142
Ativação/desativação do teste de forma física Polar 134
Ativando e desativando o som dos botões 142
Consulta de informações de treinamento 145
Consulta de seu progresso durante o exercício 143
Consulta sobre a freqüência cardíaca 142
Consumo Pessoal de Calorias 134, 143, 145
Cuidados e manutenção 151
Definição de informações sobre o usuário 130
Dúvidas comuns 155
Especificações técnicas 158
Funções durante a medição da freqüência cardíaca 142
Garantia 159
Glossário 157
Iluminação do visor 142
Início da medição de freqüência cardíaca 138
Início/parada do cronômetro 142
Interrupção da freqüência cardíaca 144
Isenção de responsabilidade 160
Lembrete de Exercícios a cada hora cheia 129
Marcas no visor durante o exercício 143
Os botões e suas funções 128
Os modos e suas funções 129
OwnIndex 147
OwnIndex mais recente 146
Precauções 153
Preparativos para o uso 126
Reativar o cronômetro 140, 143
Reinicialização da contagem do consumo total de calorias 146
Reinicialização do tempo total de exercícios 146
Subtração da quantidade de consumo total de calorias 145
Troca de usuário 142
Troca dos limites da freqüência cardíaca 143
Verificação das informações de exercício 143
Verificação dos limites da sua freqüência cardíaca 143
Zona Alvo Pessoal de Exercício 139